माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान, शैक्षिक उपलब्धि, अवधान एवं कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन

पीएच.डी. (शिक्षाशास्त्र)

उपाधि की आंशिक पूर्ति हेतु

दयालबाग़ एजुकेशनल इंस्टीट्यूट

(डीम्ड यूनिवर्सिटी) दयालबाग, आगरा

को प्रस्तुत शोध प्रबंध की रूपरेखा

[2019]

निर्देशक	सह–निर्देशक	शोधार्थी
प्रो. एन. पी. एस. चन्देल	प्रो. रवि कुमार भटनागर	उमेश सोन
	संगीत विभाग	
शिक्षा संकाय	कला संकाय	

विभागाध्यक्ष एम.एड. / एम.फिल. / पीएच.डी.	संकाय प्रमुख शिक्षा संकाय

शिक्षा संकाय
दयालबाग एजूकेशनल इन्स्टीट्यूट
(डीम्ड यूनिवर्सिटी)

1.0.0.प्रस्तावना

संगीत एक ऐसी कला है जिससे सभी प्रभावित हो जाते है। यदि हम सभी प्रकार की कलाओं को देखें तो उन सबमें सबसे ज्यादा आनन्द एंव आकर्षण संगीत कला में ही है इसका मूल कारण उसके द्वारा मन, मस्तिष्क तथा आत्मा को परम आनन्द की प्राप्ति होना है। भारतीय साहित्य एवं कला के समान ही संगीत विषय ने भारतीय समाज पर अपना विशिष्ट प्रभाव छोड़ा है आदिकाल से ही मनुष्य इस कला को सीख रहा है जिससे उसे मानसिक और आत्मिक प्रसन्नता मिलती है। कहा जाता है कि भावों की अभिव्यक्ति करने का सबसे सशक्त माध्यम संगीत कला ही है। जो हमारे मन के द्वारा संवेगों से जुड़ी है। संगीत एक मनोरंजन का साधन मात्र नहीं बल्कि व्यक्ति को ईश्वर से जोड़ने वाली कड़ी भी है। प्राचीन समय में गान्धर्व/मार्गी संगीत नामक विधा थी जिसे ईश्वर प्राप्ति का मुख्य स्त्रोत के रूप में माना गया। इसकी उत्पत्ति के सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि इसकी उत्पत्ति ब्रह्मा जी द्वारा की गई। इस प्रकार संगीत कला ईश्वरी उपहार की सर्वश्रेष्ठ भेंट है।

'मार्टिन लूथर' के अनुसार (1520)–''मनुष्य जाति को भगवान द्वारा दिये गये सबसे भव्य वरदानों में से एक संगीत भी है।''

आधुनिक समाज बहुत तेजी से प्रगति कर रहा है जहाँ इस भाग–दौड़ वाली जिन्दगी में मनुष्य स्ंवय को थकान और मानसिक रूप से अशान्त महसूस करता है। संगीत एक ऐसा माध्यम है जिससे तनाव, थकान तथा व्यवहार पर सकारात्मक प्रभाव पडता है एंव व्यक्ति प्रसन्नता का अनुभव करता है। संगीत कला में वह शक्ति है जो किसी भी उदास या दुःखी मन को पलभर में प्रफुल्लित और आनन्दित कर सकती है। वर्तमान समय में संगीत कला के माध्यम से मानव तो मानव, पेड़–पौधों, जानवरों आदि पर इसकी उपचारात्मक प्रविधि द्वारा सफल प्रयोग किये जा रहे है यह प्रयोग इतने कारगर सिद्ध हो रहे है कि इस विषय ने चिकित्सा जगत में अपनी एक नयी पहचान सांगीतिक चिकित्सा के रूप में बना ली है।

चिकित्सा के क्षेत्र में किये गये संगीत चिकित्सा के द्वारा विभिन्न प्रयास इसके प्रत्यक्ष उदाहरण है। संगीत के द्वारा एकाकीपन, कार्यक्षमता को बढ़ाना, एकाग्रता में वृद्धि करना सांगीतिक चिकित्सा के प्रयोग ही है।

1.2.0 समस्या का प्रादुर्भाव –

भारतीय ज्ञान कोष विस्तृत एवं व्यापक है जहाँ एक ओर विज्ञान एंव तकनीकि इसको मजबूती और प्रगति की ओर अग्रसर कर रहे हैं वही दूसरी ओर साहित्य कला जैसे अनेक रत्न इसकी गरिमा को स्थायी बनाये हुए है। इसमें सबसे दैदीप्यमान रत्न संगीत कला है, यह उन पाँच कलाओं में सर्वश्रेष्ठ मानी गयी है जहाँ इसको ललित कला के अन्तर्गत श्रेणीबद्ध किया गया है।

शिक्षा एक ओर व्यक्तित्व के ज्ञानात्मक, क्रियात्मक एवं भावात्मक पक्ष का संतुलित विकास करती है दूसरी ओर व्यक्ति को समाज के लिए उपयोगी भी बनाती है। प्रत्येक शैक्षिक संरचना समाज की आवश्यकताओं तथा बालक की वृद्धि एवं विकास को देखते हुए प्रत्येक शैक्षिक स्तर पर शिक्षा के कुछ लक्ष्य निर्धारित करती है। इन लक्ष्यों की पूर्ति के लिए पाठ्यक्रम में गणित, विज्ञान व अन्य साहित्यिक विषय छात्र के बौद्धिक पक्ष का विकास करते है, विविध कौशलों की शिक्षा क्रियात्मक पक्ष का व ललित कलायें छात्र के संवेगात्मक पक्ष (जो कि उसके व्यवहार को प्रदर्षित करता है) विकसित करती है संगीत एक ऐसा विषय है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में व्यक्ति के तीनों पक्षों के विकास में योगदान देता है। निम्नांकित बिन्दुओं के आधार पर मानव जीवन में संगीत की भूमिका को स्पष्ट किया जा सकता है :–

1. संगीत व्यक्ति को आत्म संतुष्टि प्रदान करता है।
2. कार्य करते समय इसका प्रयोग कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।
3. मन के भावों को व्यक्त करने के लिए संगीत सर्वोत्तम मार्ग है।
4. इसके द्वारा एकाग्रता में वृद्धि होती है।
5. संगीत के द्वारा थकान को भी दूर किया जा सकता है।
6. संगीत व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक है सरल एवं सहज रूप मे हैं।

1.3.0.समस्या का औचित्य

वर्तमान समय में हमारी जीवन शैली जटिल होती जा रही है। जिसके कारण सभी कार्यों को उचित प्रकार से करना असम्भव सा होता जा रहा है। इसका मुख्य कारण चित्त की अशांति है यदि हमारा चित्त शांत रहेगा, शरीर में स्फूर्ति रहेगी तो हम सभी कार्य भली भाँति कर सकेंगे। संगीत कला प्राणी मात्र के लिए एक औषधि के रूप में कार्य करती है। इससे हमारे मन को शांति मिलती है एवं तनाव, थकान से मुक्ति भी मिलती है। इतना ही नहीं संगीत में रूचि रखने वाले व्यक्तियों की शैक्षिक उपलब्धियों में परिवर्तन देखने को मिलता है। इस शोध के औचित्य हेतु संगीत के प्रभाव को जानने के लिए कुछ शोध अध्ययन प्रस्तुत किये जा रहे हैं जो कि इस बात की पुष्टि करते हैं कि संगीत द्वारा मनुष्य के अन्दर परिवर्तन सम्भव हैं।

क्रम सं.	शोधकर्ता एवं वर्ष	शोध विषय	निष्कर्ष
1.	ग्रोएनेवेज, कल्सर, मैक्वीथ एंड वरवेंसिस(1988)	**द इफैक्ट ऑफ बैकग्राउण्ड म्यूजिक ऑन वर्क बिहेविअर इन वोकेशनल वर्क ट्रेनिंग इंवायरमेंट**	इस अध्ययन में व्यावसायिक कार्य/प्रशिक्षण वातावरण में संगीत का प्रयोग करके इसके प्रभाव का अध्ययन किया गया। इसके परिणाम स्वरूप जिस जगह पर सांगीतिक वातावरण प्रदान किया गया, वहाँ के लोगो के कार्य उत्पादन में अधिक वृद्धि पायी गयी।
2.	जीयोमि एवं इयूजेनिया (2004)	**इफेक्ट्स ऑफ़ थ्री इयर्स ऑफ़ पियानो इंस्ट्रक्शन ऑन चिल्ड्रेंस ऐकडेमिक अचीवमेंट स्कूल परफॉर्मेंस एंड सेल्फ एस्टीम**	प्रस्तुत अध्ययन में पियानों द्वारा निर्देशित अध्ययन के तीन साल के प्रभाव का अध्ययन किया गया। न्यादर्श 117 रखा गया जिसमें 4 स्तर के बच्चों के आधार पर चयनित किया गया। इसमें प्रायोगिक न्यादर्श 63 तथा गैर प्रायोगिक न्यादर्श 54 छात्रों का थां इसमें 63 छात्रों को संगीत की औपचारिक शिक्षा प्रदान की गयी जबकि 54 छात्रों को संगीत की

			ऑपचारिक शिक्षा प्रदान नहीं की गई प्राप्त परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि छात्रों में आत्म सम्मान स्कूल संगीत अंकों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। लेकिन गणित और भाषा के सन्दर्भ में शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ा।
3.	नैगेने, एम. (2004)	**रिलेशनशिप ऑफ़ सब्जेक्टिव क्रोनिक फटीग टू ऐकडेमिक परफॉरमेंस**	प्रस्तुत अध्ययन में 32 जापानी प्राथमिक स्कूल के बच्चों का चयन किया गया जहाँ पर 15 लड़के तथा 17 लड़कियों का चयन 4 ग्रेड से किया गया। इस अध्ययन में प्रमुख खोज यह थी कि व्यक्तिपरक क्रोनिक थकान वाले अधिकांश बच्चे स्कूल में कम सक्रिय थे। अधिक व्यक्तिपरक क्रोनिक थकान वाले बच्चों के क्रियात्मक और ऐकडेमिक प्रदर्शन सामान्य बच्चों से काफी कम थे। इन निष्कर्षों से पता चलता है कि व्यक्तिपरक पुरानी थकान दैनिक गतिविधियों से निकटता से सम्बन्धित है, विशेष रूप से स्कूल में समायोजन हेतु।
4.	टी.वायग्राम एंड गोल्ड (2005)	**द इफैक्ट ऑफ म्यूजिक थेरेपी फॉर ऑटिस्टिक स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर**	प्रस्तुत अध्ययन में संगीत चिकित्सा के द्वारा छात्रों में परिसीमा, निर्बलता, क्षमता एंव अंतर्निहित शक्तियों का परीक्षण किया गया। इस अध्ययन में छोटे न्यादर्श पार ही महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। जिससे ये स्पष्ट होता है कि सम्बंधित विकार से पीड़ित छात्रों पर इस प्रयोग को किया जाये तो वह सफल होगा।
5.	डीक्रूज़,नताशा (2007)	**द इफैक्ट ऑफ म्यूज़िक एण्ड डांस ऑन चिल्ड्रेन विद अटेन्शन डेफिसिट**	वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य संगीत एवं नृत्य का ए डी एच डी लक्षणों के प्रदर्शन करने वाले बच्चों पर प्रभाव का अध्ययन करना था जिसमें

		हाइपरएक्टिविटी डिआर्डर	पुणे के स्कूलों के 10 से 12 वर्ष के उम्र के बच्चों का चयन किया गया था एवं जहाँ पर ए डी एच डी निदान महिलाओं की तुलना में पुरूषों में लगभग 2.5 गुना अधिक बार पाया गया।
6.	लैंडक्वीस्ट,एंडरसन एंड विडिंग (2009)	**विब्रोएकोस्टिक म्यूज़िकइस एन इफेक्टिव ट्रीटमेंट फॉर इंडिविजुअल विद डेवलोपमेंटल डिस ऑर्डर एंड चेलेंजिंग बिहेविअर**	इस अध्ययन मे विब्रोएकोस्टिक म्यूज़िकको एक प्रविधि मानकर दो समूहो में स्वहानिकारकता, पारम्परिक तथा आक्रमणकारी व्यवहारों का परीक्षण किया गया जिसके परिणाम से ये ज्ञात हुआ, कि इस प्रकार के संगीत के द्वारा स्वहानिकारक, पारम्परिक तथा आक्रमणकारी व्यवहारों पर रोक लगायी जा सकती है जो कि सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करेगा।
7.	लॉवी जान, स्टुअर्ट क्रिरहियन (2009)	**द इफैक्ट ऑफ म्यूजिक थैरेपी ऑन वाइरल साइंस, फीडिंग इन स्लीप इनप्रीमैच्चौर इन्फैन्ट्स**	प्रस्तुत अध्ययन में संगीत थैरेपी के तत्वों का पूर्व परिपक्व बालक के मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक विकास पर प्रभाव देखना था इसमें 272 पूर्व परिपक्व बालकों को शामिल किया गया इसमें उन्हें 32 सप्ताह म्यूजिक थैरेपी देकर उनके शारीरिक एवं मनौवैज्ञानिक विकास कर परीक्षण किया गया, इसका परिणाम 3 सप्ताह थैरेपी के बाद ही यह पाया गया कि पूर्व परिपक्व बालकों के शारीरिक विकास में, सोने की अवस्था में एवं अन्य व्यवहारों में सार्थक अन्तर पाया गया है।
8.	रशीदी एवं फहम (2011)	**द इफ़ेक्ट ऑफ़ क्लासिकल म्यूजिक ऑन रीडिंग कॉम्प्रिहेंशन ऑफ़**	प्रस्तुत अध्ययन में अंग्रेजी संस्थान के छात्रों पर प्रयोग किया गया इसमें छात्रों के दो समूहों के पढ़ने की समझ पर शास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में

		ईरानियन स्टूडेंट्स	न्यादर्श 60 था जिसको दो समूहों में बॅाटा गया। इसमें एक समूह को संगीत के द्वारा पढ़ाया गया तथा अन्य समूह को गैर संगीत शिक्षण के द्वारा पढ़ाया गया संगीत द्वारा शिक्षण से प्राप्त निष्कर्ष प्रभावशाली रहे एवं उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए। लेकिन गैर संगीत छात्रों की उपलब्धि सामान्य रही है जिससे यह ज्ञात होता है कि संगीत एक प्रभावी प्रविधि है।
9.	दत्ता. ए.के., (2011)	**इफैक्ट ऑफ प्लेइंग ऑन एस्ट्रो टर्फ एंड नेचुरल टर्फस ऑफ फटिग एंड रिकवरी ऑफ फील्ड हॉकी प्लेयर्स इन इंडिया**	इस अध्ययन में हॉकी मैदान में प्राकृतिक घास एवं क्रत्रिम घास की तुलना की गयी जिसमें यह ज्ञात करना था कि ज्यादा थकान कहाँ पर होती है इसमें 80 पुरुष खिलाड़ियों का चयन किया गया सभी खिलाड़ियों की आयु 16 से 19 वर्ष के मध्य थी इन 80 खिलाड़ियों को दो अलग–अलग समूह 40–40 में बॉट दिया गया पहले समूह को क्रत्रिम घास में खिलाया गया दूसरे समूह को प्राक्रतिक घास में खिलाया प्राप्त निष्कर्षों से यह ज्ञात हुआ कि पहला समूह दूसरे समूह से ज्यादा थकान का अनुभव कर रहा था क्योंकि वह स्वयं को समायोजित नहीं कर पा रहा था।
10.	दास, नमिता कुमारी (2011)	**इफैक्ट ऑफ मेडीटेशन ऑन अटेन्शन अचीवमेंट मेमोरी पर्सनालिटी ऑफ हाई स्कूल्स स्टूडेन्ट्स।**	वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य हाईस्कूल के किशोर छात्रों के शैक्षणिक, संज्ञानात्मक और व्यक्तित्व विशेषताओं पर ध्यान के प्रभाव को ज्ञात करना या जहाँ पर दो सौ किशोर हाईस्कूल के छात्र जिनमें कक्षा 9 के लड़के एंव

			लड़कियों को समान रूप से चयनित किया गया। जहाँ पर अध्ययन प्रक्रिया में विषय को चार समूहों में 50 छात्र को समान रूप से बाँटा गया और हाईस्कूल के छात्रों में स्मृति और अवधान को बढ़ाने के लिए ध्यान अधिक पाया गया।
11.	व्यावहारक, रश्मि यतीन (2011)	**द इम्पैक्ट ऑफ म्यूज़िक ऑन क्रियटिव इन आर्ट एण्ड लैंगग्वज एक्टीविटिज ऑफ डिसएडवान्टज चिल्ड्रेन**	गैर संगीत और संगीत वातावरण में रचनात्मक कला के सौन्दर्य पहलुओं पर क्रेयान कला एवं आकृतियों के कोलाज के रचनात्मक कला और संगीत के सौन्दर्य पहलुओं के बीच एक बेहद महत्वपूर्ण सम्बंध प्रदर्शित किया। जहाँ पर सभी वंचित बच्चों ने रचनात्मक कला के सभी पहलुओं पर गैर संगीत वातावरण की अपेक्षा संगीत वातावरण में बेहतर प्रदर्शन किया।
12.	शर्मा मनु (2012)	**इफैक्ट ऑफ म्यूज़िक एनरिचमेंट प्रोग्राम ऑन एकेडेमिक अचीव्मेंत एडजस्तमेंट एंड लेवेल ऑफ कोंसियेसनेस ऑफ मैन्टली चेलैंज्ड चिल्ड्रेन**	प्रस्तुत शोध में शोधार्थिनी ने एक ऐसा कार्यक्रम तैयार किया जिसमे विभिन्न प्रकार के गीतों का प्रयोग करके विद्यार्थिओं की उपलब्धियाँ, सामन्जस्य तथा चेतना के स्तर का परीक्षण करना था। परीक्षण या प्रयोग के बाद जो परिकल्पना बनाई गयी थी उस परिकल्पना को अस्वीकृत कर दिया गया क्योंकि इस कार्यक्रम का शैक्षिक उपलब्धि, सामन्जस्य तथा चेतना पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। जिससे पूर्व नियोजित परिकल्पना को अस्वीकर किया गया।
13.	कुमार. सुशील,(2013)	**इफैक्ट ऑफ मल्टीमीडिया एपरोच एंड ट्रेडिशनल मेथड ऑफ रिटेन्शन एण्ड एकेडेमिक अचीवमेंट ऑफ**	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने तीन समूहों के बीच प्रयोग किया है 9वीं. कक्षा के छात्रों में से प्रत्येक में 30 छात्र शामिल हैं। समूहों में से एक को शिक्षण की पारम्परिक विधि एवं दूसरे समूह

		साइंस स्टूडेन्ट्स एट ऐकेण्डरी लेवल	को मल्टीमीडिया प्रौद्योगिकी के माध्यम से पढ़ाया जाता है इस शोध का मुख्य उद्देश्य मल्टमीडिया प्रत्यय तथा पारम्परिक विधि में किसमें ज्यादा शैक्षिक उपलब्धियाँ प्राप्त हो सकेगी ज्ञात करना था निष्कर्ष के रूप में पारम्परिक विधि से अधिक प्रभावी मल्टीमीडिया पैकेज शिक्षण है। जिससे ज्ञान प्रभावी एवं रुचिकर बन जाता है और सरलता से हस्तान्तरित हो जाता है।
14.	यॉर्क (2013)	**इंवेस्टिगेटिंग ए रिलेशनशिप बिटवीन नॉनवर्बल कम्युनिकेशन एंड स्टूडेंट्स लर्निंग्स**	प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श कालेज विधार्थियों के रूप में 85 रखा गया। जिसमें प्रभावशाली अशाब्दिक सम्प्रेषण प्रयोग हेतु चक्षुसम्पर्क, हाथो की गति, मुख मुद्राएँ, ध्वनि उतार–चढ़ाव एवं कक्षा में बैठने की स्थिति का परीक्षण किया गया। अशाब्दिक संचार छात्रों की शैक्षणिक सफलता के लिए लाभप्रद है इस अध्ययन में यह बताया गया है कि छात्र को सिखाने हेतु प्रशिक्षक द्वारा अशाब्दिक संचार के कौन से तत्व हैं जिन्हें वह प्रयोग कर सकता है। इस अध्ययन के परिणामो का उपयोग करते हुए, विश्वविद्यालय प्रशासकों, संकाय एवं अनुभवी व्यक्तियों द्वारा विकास के लिए उच्च शिक्षा निर्देश की सफलता के लिए लाभप्रद जानकारी मिल सकती है।
15.	ब्रह्मा,रानाप्रताप (2015)	**ए स्टडी ऑफ द इफैक्ट ऑफ बैकग्राउण्ड म्यूज़िक ऑन द अफैक्टिव कम्पोनेन्ट ऑफ एटीट्यूट**	इस प्रयोग में बैकग्राउण्ड म्यूज़िक ने अभिवृत्ति के घटकों को प्रभावित किया। इस अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि संगीत लोगों के भावात्मक दृष्टिकोण में बदलाव लाता हैं बैकग्राउण्ड

		फारमेशन	संगीत विशेष रूप से भावात्मक घटक में अभिवृत्ति पर निश्चित और प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है।
16.	अंशुमति (2016)	**इम्पैक्ट ऑफ मल्टीमीडिया पैकेज इन म्यूज़िक ऑन द अचीवमेंटस ऑफ सीनियर सेकेण्डरी स्कूल स्टुडेंट्स ऑफ म्यूज़िक ऑफ पंजाब**	प्रस्तुत शोध में शोधार्थिनी ने उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थिओं पर संगीत में मल्टीमीडिया पैकेज का प्रभाव का परीक्षण किया। जहाँ पर परिकल्पना अस्वीकृत की गयी क्योंकि प्रयोग पूर्व परिकल्पना यह थी कि इसका कोई प्रभाव नही पड़ेगा, लेकिन प्रयोग के बाद इसका परिणाम सकारात्मक आया जिससे इस परिकल्पना को अस्वीकृत कर दिया गया।
17.	देहखोरा, फरनाज (2018)	**द इफैक्ट ऑफ म्यूजिक थेरेपी ऑन सजाइटी पेन फटीग स्लीप क्वालिटी एण्ड इफैक्ट इन ऑनटोलॉजी इन पेशेन्ट**	म्यूजिक थेरेपी से सक्रियता के पूर्व परीक्षण और पश्च परीक्षण की तुलना में थकान में महत्वपूर्ण कमी मिली।नियन्त्रित एवं सक्रिय और ग्रहणशील संगीत चिकित्सा समूह (प्रयोगात्मक समूह) के मध्य महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया। जहाँ पर थकान में सक्रिय और ग्रहणशील संगीत चिकित्सा समूह के स्कोर में महत्वपूर्ण अन्तर था लेकिन लिंग के अन्तर्गत महत्वपूर्ण अन्तर नहीं मिले।

इन अध्ययनों के विषय जानने के बाद शोधार्थी के समक्ष निम्न प्रश्न उत्पन्न हुए जो कि निम्नलिखित हैं :–

1. क्या थकान को संगीत के माध्यम से दूर किया जा सकता है?
2. क्या विद्यार्थिओं की मानसिक थकान को कम करने में उपशास्त्रीय संगीत सहायक है?
3. क्या कक्षा कक्ष शिक्षण पृष्ठभूमि में उपशास्त्रीय संगीत प्रदान करने पर विद्यार्थियों की कक्षा कक्ष उपलब्धि पर कोई प्रभाव पड़ता है ?

4. क्या उपशास्त्रीय संगीत अवधान में वृद्धि करने हेतु महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेगा?

5. क्या उपशास्त्रीय संगीत से कक्षा कक्ष सम्प्रेषण व्यवहार पर कोई प्रभाव पड़ेगा?

6. क्या उपशास्त्रीय संगीत से कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर कोई प्रभाव पड़ेगा?

उपरोक्त प्रश्नो के उत्तर को खोजने के लिये शोधार्थी के मन में यह प्रश्न उठा कि क्या उपशास्त्रीय संगीत विषय के द्वारा छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक थकान, शैक्षिक उपलब्धि, अवधान एंव कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। इसी जिज्ञासा की पूर्ति हेतु शोधार्थी ने इस विषय का चयन किया है और इस विषय पर अध्ययन करने का निश्चय किया है।

1.4.0 समस्या कथन :–

''माध्यमिक स्तर के विद्यार्थिओं की मानसिक थकान, शैक्षिक उपलब्धि, अवधान एवं कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन।''

1.5.0 अध्ययन में प्रयुक्त शब्दों की व्याख्या

1.5.1 उपशास्त्रीय संगीत –

उत्तर भारत में अभिजात संगीत के शास्त्रीय व उपशास्त्रीय संगीत के दो रूप प्रचलित हैं। शास्त्रीय संगीत में जहां गायन व वादन में नियमों का अनिवार्य पालन किया जाता है वही दूसरी ओर उपशास्त्रीय संगीत में अधिकतर उदारता की स्थिति अपनायी जाती है यह प्रकार लोक को शास्त्रीय से जोड़ने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। उपशास्त्रीय संगीत में शास्त्रीय संगीत तथा लोक संगीत का मिश्रण होता है ऐसे संगीत को लोकप्रिय बनाने या विशेष प्रभाव उत्पन्न करने के लिए फिल्मों या नाटकों में किया जाता है। उपशास्त्रीय संगीत के अर्न्तगत अनेक गायन शैलिया है जैसे ठुमरी, दादरा, कजरी, टप्पा, चैती आदि।
इस अध्ययन हेतु उपशास्त्रीय संगीत के अर्न्तगत केवल वादन विधा का प्रयोग किया जायेगा। जिसमें वादन संगीत के अर्न्तगत उपशास्त्रीय गायन को वादन में परिवर्तित करके प्रयोग किया जायेगा।

1.5.2 माध्यमिक स्तर

माध्यमिक शिक्षा आयोग या मुदालियर कमीशन (1952–53) के अनुसार, ''माध्यमिक स्तर में कक्षा 9 व कक्षा 10 के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया जाता है एवं उच्च माध्यमिक स्तर के अंतर्गत कक्षा 11 व कक्षा 12 के विद्यार्थी आते है।''

अतः शोध अध्ययन हेतु माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया जायेगा।

1.5.3 मानसिक थकान

अधिक काम के कारण मानसिक या शारीरिक रूप से थकान का अनुभव करने लगते है। थकान को अधिक काम के लिए कम क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है।

1.5.4 सैद्धान्तिक परिभाषा

हरेल (1978)''थकान या गतिविधि में कमी का अर्थ पिछली गतिविधि के परिणामस्वरूप आगे के काम के लिए कम क्षमता है जहाँ एक व्यक्ति लगभग उतना कठिन प्रयास कर रहा था जितना वह कर सकता था।''

वर्तमान अध्ययन में थकान की कार्यात्मक परिभाषा निम्न रूप से ली गयी है।

थकान की अवस्था में व्यक्ति सही चिंतन नही कर पाता है। वह उदास हो जाता है । अधिक कार्य को वह शरीर के लिए हानिकारक मानता है। थका हुआ व्यक्ति ऐसे कार्य करने लगता है जो वह सामान्य स्थिति में करने लगता है इसलिए थकान दूर करने के उपायों का क्रियान्वयन तभी उचित रूप से हो सकता है। जब थकान मापन हेतु उपयुक्त विधियों का प्रयोग किया जाये एवं थकान को कम या समाप्त किया जाये।

1.5.5 शैक्षिक उपलब्धि

शैक्षिक उपलब्धि वह योग्यता है जो व्यक्ति के विशिष्ट क्षेत्र के ज्ञान को प्रदर्शित और उसका मापन करती है।

1.5.6 सैद्धान्तिक परिभाषा

फ्रीमेन (1949)''शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण वह परीक्षण है जो किसी विशेष विषय अथवा पाठ्यक्रम के विभिन्न विषयों में व्यक्ति के ज्ञान, समझ और कुशलताओं का मापन करता है।''

थार्नडाइक और हेगन (1930)''जब हम सम्प्राप्ति परीक्षण को प्रयोग करते है। तब हम इस बात का निश्चय करना चाहते है कि एक विशिष्ट प्रकार की शिक्षा प्राप्त कर लेने के उपरान्त व्यक्ति ने क्या सीखा है?''

वर्तमान अध्ययन में शैक्षिक उपलब्धि की कार्यात्मक परिभाषा निम्न रूप में ली गयी है।

वर्तमान अध्ययन में शैक्षिक उपलब्धि से अभिप्राय अनुसंधान के प्रयोगात्मक अभिकल्प के अनुसार विषयवस्तु उपचार के समय पढ़ायी गयी विषयवस्तु में विद्यार्थी के ज्ञान, समझ, ज्ञानोपयोग , विश्लेषण, संश्लेषण मूल्यांकन क्षमता एवं कौशलों से हैं।

1.5.7 अवधान

अवधान से तात्पर्य सम्बंधित व्यक्ति के द्वारा संवेदनाओं तथा मानसिक शक्तियों की किसी एक उद्दीपक अथवा किन्हीं उद्दीपकों पर केन्द्रित करने से होता है।

1.5.8 सैद्धान्तिक परिभाषा

दुमविलै (1938) "अवधान अन्यों की अपेक्षा किसी एक प्रकरण पर चेतना की एकाग्रता है।

रॉस (1951) "किसी विचार वस्तु को मस्तिष्क के सम्मुख स्पष्ट रूप से लाने की प्रक्रिया अवधान है।"

वर्तमान अध्ययन में अवधान की कार्यात्मक परिभाषा निम्न रूप से ली गई हैं।

अवधान के दौरान प्राणी का शारीरिक समायोजन होता है अर्थात अवधान में ज्ञानेन्द्रियों की एकाग्रता, शारीरिक मुद्रा तथा माशपेशियों के तनाव में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। यही परिवर्तन इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में अवधान में परिवर्तन प्रदर्शित करते है।

1.5.9 कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार

सम्प्रेषण प्रक्रिया में हम केवल शाब्दिक रूप से ही सम्प्रेषण न करके अशाब्दिक रूप से भी अपनी बात दूसरों तक पहुँचाते है तब उसे अशाब्दिक सम्प्रेषण की संज्ञा दी जाती है उदाहरण के लिए प्रेषक

अपनी बात को समझाने के लिए संकेतों एवं हाव–भाव/मुद्रा प्रदर्शन द्वारा सम्प्रेषण करता है। पृष्ठ पोषक सम्प्रेषण में प्रापक द्वारा भी अशाब्दिक सम्प्रेषण का प्रयोग किया जाता है अशाब्दिक सम्प्रेषण के अन्तर्गत भावभंगिमा, आसन, चक्षुसम्पर्क, स्पर्श, दूरी, समय इत्यादि सम्मिलित है। क्रियाओं का एक समुच्चय व्यवहार कहलाता है। कक्षा कक्ष में विद्यार्थियों द्वारा किया जाने वाला अशाब्दिक सम्प्रेषण के उद्देश्य से किया जाने वाला व्यवहार ही कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार कहलाता है।

1.6.0 अध्ययन के उद्देश्य

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान में लिंग भेद का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग के अन्त क्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में लिंग भेद का अध्ययन करना।
6. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग के अन्तः क्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
7. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के अवधान पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।
8. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के अवधान में लिंग भेद का अध्ययन करना।
9. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के अवधान पर उपशास्त्रीय सगीत एवं लिंग के अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
10. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।

11. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार में लिंग भेद का अध्ययन करना।

12. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग के अन्तः क्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।

1.7.0 अध्ययन की परिकल्पना

शोध अध्ययन से सम्बन्धित निम्न परिकल्पना निर्मित की है जिनका परीक्षण किया जायेगा।

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर उपशास्त्रीय संगीत का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होगा।

2. माध्यमिक स्तर के महिला एवं पुरुष विद्यार्थियों की मानसिक थकान में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा।

3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग भेद का सार्थक अन्त क्रियात्मक प्रभाव नहीं होगा।

4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर उपशास्त्रीय संगीत का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होगा।

5. माध्यमिक स्तर के महिला एवं पुरुष विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा।

6. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग भेद का सार्थक अन्त क्रियात्मक प्रभाव नहीं होगा।

7. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के अवधान पर उपशास्त्रीय संगीत का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होगा।

8. माध्यमिक स्तर के महिला एवं पुरुष विद्यार्थियों के अवधान में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा।

9. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अवधान पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग भेद का सार्थक अन्त क्रियात्मक प्रभाव नहीं होगा।

10. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होगा।

11. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा।

12. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार पर उपशास्त्रीय संगीत एवं लिंग भेद का सार्थक अन्त क्रियात्मक प्रभाव नहीं होगा।

1.8.0 अध्ययन के चर

1. स्वतन्त्र चर – उपशास्त्रीय संगीत, लिंग

2. आश्रित चर –मानसिक थकान, शैक्षिक उपलब्धि, अवधान, कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार

3. नियन्त्रित चर – आयु, कक्षा, विषयवस्तु, शिक्षक, कक्षा कक्ष पर्यावरण, शिक्षण का समय एवं अवधि।

1.9.0 समस्या का सीमांकन

(1.) प्रस्तुत शोध में न्यादर्श की दृष्टि से माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले विद्यार्थियों तक ही सीमित रखा जायेगा।

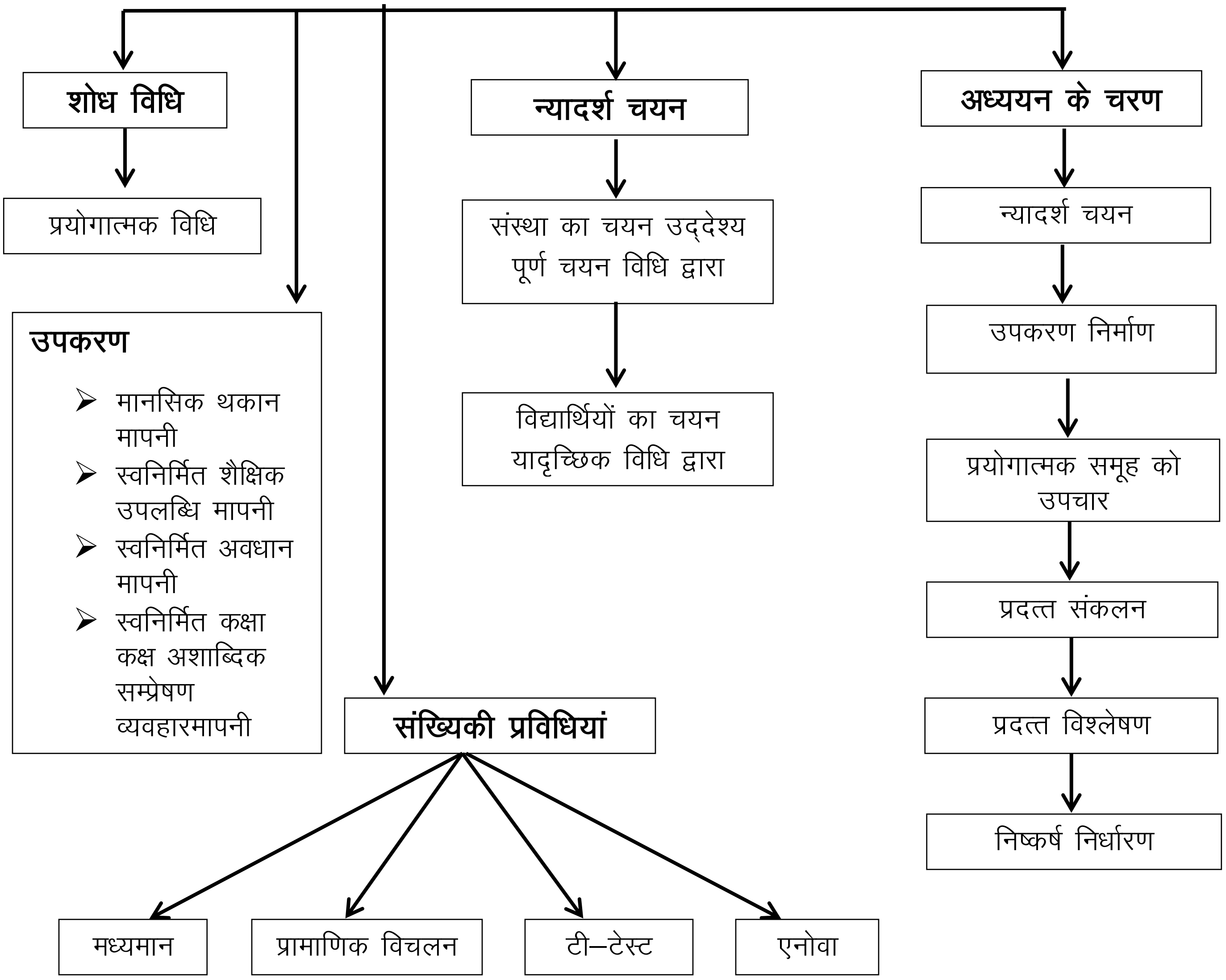
(2.) प्रस्तुत शोध को विषय की दृष्टि से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की थकान, शैक्षिक उपलब्धि एवं कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार के अध्ययन तक ही सीमित रखा जायेगा।

(3.) प्रस्तुत शोध अध्ययन को उत्तर प्रदेश परिषद् द्वारा संचालित विद्यालयों तक सीमित रखा जायेगा।

(4.) प्रस्तुत शोध अध्ययन में अध्ययन की प्रकृति को देखते हुए केवल 80 छात्र छात्राओं को ही शामिल किया जायेगा

(5.) प्रस्तुत शोध अध्ययन को केवल आगरा जनपद में स्थित विद्यालयों तक सीमित रखा जायेगा।

1.10.0 अनुसंधान प्रक्रिया



1.11.0 प्रति संतुलित प्रारूप

1. मानसिक थकान (DV_1) के लिए प्रति संतुलित शोध प्रारूप

<table>
<tr><td>

प्रयोगात्मक समूह

(N=40)

संगीत के द्वारा उपचार (2) (DV_1)

पश्च परीक्षण

नियन्त्रित समूह

(N=40)

(15 दिन बाद)

गैर संगीत द्वारा उपचार (1) (DV_1)

पश्च परीक्षण

</td><td>

नियन्त्रित समूह

(N=40)

गैर संगीत द्वारा उपार (1) (DV_1)

पश्च परीक्षण

प्रयोगात्मक समूह

(N=40)

(15 दिन बाद)

संगीत के द्वारा उपचार (2) (DV_1)

पश्च परीक्षण

</td></tr>
<tr><td colspan="2">

उपचारों का विवरण

1. उपचार (1) मानसिक थकान चर के लिए प्रयोगात्मक समूह को दिया जाने वाला उपचार

- विद्यार्थियों को चार कालाशों तक मध्य तीव्रता में पृष्ठभूमि उपशास्त्रीय संगीत के साथ शिक्षण कार्य किया जायेगा।

2. उपचार 2 मानसिक थकान चर के लिए नियन्त्रित समूह को दिया जाने वाला उपचार

- विद्यार्थियों को चार कालांशों तक पृष्ठभूमि उपशास्त्रीय संगीत के बिना सामान्य रूप पर पढ़ाया जायेगा।

</td></tr>
</table>

2. शैक्षिक उपब्धि (DV_2) के लिए प्रति संतुलित शोध प्रारूप

<table>
<tr>
<td>

<u>**प्रयोगात्मक समूह**</u>

(N=40)

संगीत के द्वारा उपचार (3) (DV_2)

(10 दिन)

पश्च परीक्षण (1)

<u>**नियन्त्रित समूह**</u>

(N=40)

गैर संगीत द्वारा उपचार (4) (DV_2)

(10 दिन बाद)

पश्च परीक्षण (2)

</td>
<td>

<u>**नियन्त्रित समूह**</u>

(N=40)

गैर संगीत द्वारा उपार (4) (DV_2)

(10 दिन)

पश्च परीक्षण (1)

<u>**प्रयोगात्मक समूह**</u>

(N=40)

संगीत के द्वारा उपचार (2) (DV_2)

(10 दिन)

पश्च परीक्षण (2)

</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">

उपचारों का विवरण

3. <u>उपचार (3) शैक्षिक उपलब्धि चर के लिए प्रयोगात्मक समूह को दि जाने वाला उपचार</u>

- 20 दिनों तक प्रयोगात्मक समूह हो किसी एक विषय के एक कालांश में प्रतिदिन मध्यम–मध्यम तीव्रता के पृष्ठभूमि उपशास्त्रीय संगीत के साथ शिक्षण कार्य क्रिया जायेगा।

4. <u>उपचार (4) शैक्षिक उपलबिध चर के लिए नियन्त्रित समूह को दिया जाने वाला उपचार</u>

- 20 दिनों तक नियन्त्रित समूह को किसी एक विषय के एक कालांश में प्रतिदिन पृष्ठभूमि संगीत के बिना शिक्षण किया जायेगा।

</td>
</tr>
</table>

3. अवधान (DV_3) के लिए प्रति संतुलित शोध प्रारूप

प्रयोगात्मक समूह	नियन्त्रित समूह
(N=40)	**(N=40)**
संगीत के द्वारा उपचार (5) (DV_3)	गैर संगीत द्वारा उपार (6) (DV_3)
अवधान परीक्षण	अवधान परीक्षण
पश्च परीक्षण (1)	पश्च परीक्षण (1)
नियन्त्रित समूह	**प्रयोगात्मक समूह**
(N=40)	**(N=40)**
गैर संगीत द्वारा उपचार (6) (DV_3)	संगीत के द्वारा उपचार (5) (DV_3)
अवधान परीक्षण	अवधान परीक्षण

उपचारों का विवरण

5. उपचार (5). अवधान चर के लिए प्रयोगात्मक समूह को दिया जाने वाला उपचार

- मध्यम–मध्यम तीव्रता के पृष्ठभूमि उपशास्त्रीय संगीत के साथ अवधान परीक्षण प्रसारित किया जायेगा

6. उपचार (6). अवधान चर के लिए नियन्त्रित समूह से दिया जाने वाला उपचार

- अवधान चर के अन्तर्गत नियन्त्रित समूह के लिए बिना पृष्ठभूमि संगीत की परिस्थिति में अवधान परीक्षण किया जायेगा।

4. कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार (DV_4) के लिए प्रति संतुलित शोध प्रारूप

प्रयोगात्मक समूह (N=40) संगीत के द्वारा उपचार (7) (DV_4) विडियो रिकोर्डिंग – 3 पाठ कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार का पर्यवेक्षण	नियन्त्रित समूह (N=40) गैर संगीत द्वारा उपार (8) (DV_4) विडियो रिकोर्डिंग – 3 पाठ कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार का पर्यवेक्षण
नियन्त्रित समूह (N=40) गैर संगीत द्वारा उपचार (8) (DV_4) विडियो रिकोर्डिंग–3 पाठ कक्षा–कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार का पर्यवेक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=40) संगीत के द्वारा उपचार (7) (DV_4) विडियो रिकोर्डि– 3 पाठ कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार का पर्यवेक्षण

उपचारों का विवरण

7. उपचार (7) कक्षा कक्ष अशाब्दिक चर के लिए प्रयोगात्मक समूह को दिया जाने वाला उपचार

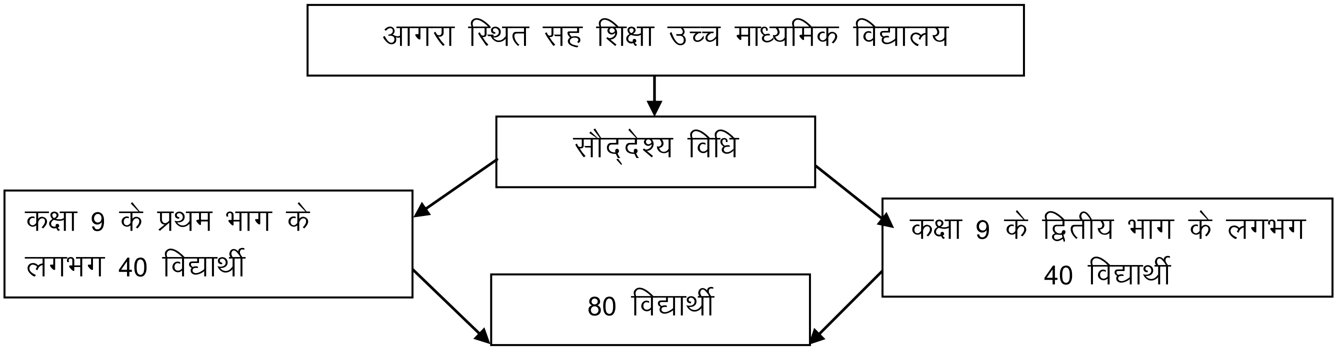
- मध्यम–मध्यम उपशास्त्रीय संगीत के साथ शिक्षण कार्य एवं 3 पाठों की विद्यार्थियों की वीडियो डिकोर्डिंग एवं बाद में इस कक्षा कक्ष के विद्यार्थियों के अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार अवलोकन अनुसूची के आधार पर वीडियो रिकोर्डिंग का अवलोकन।

8. उपचार (8) कक्षा कक्ष अशाब्दिक चर के लिए नियन्त्रित समूह को दिया जाने वाला उपचार

- बिना संगीत के शिक्षण कार्य एवं 3 पाठों की विद्यार्थियों के अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार अवलोकन अनुसूची के आधार पर वीडियो रिकार्डिंग का अवलोकन।

1.11.0 न्यादर्श

न्यादर्श चयन में विद्यार्थियों का चयन सौद्देश्य प्रतिदर्श द्वारा किया जायेगा।



1.12.0 अध्ययन की विधि

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोगात्मक अनुसंधान विधि को प्रयुक्त किया जायेगा।

1.13.0 शोध उपकरण :–

डॉ. विवेक भार्गव द्वारा निर्मित (2017)मानसिक थकान परीक्षण को प्रयुक्त किया जायेगा।

शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण हेतु स्वनिर्मित उपकरण को प्रयुक्त किया जायेगा।

अवधान के परीक्षण के लिए स्वनिर्मित उपकरण को प्रयुक्त किया जायेगा।

कक्षा कक्ष अशाब्दिक सम्प्रेषण व्यवहार परीक्षण हेतु स्वनिर्मित उपकरण को प्रयुक्त किया जायेगा।

1.14.0 सांख्यिकीय प्रविधियाँ

प्रस्तुत शोध अध्ययन में सम्बन्धित एकत्रित प्रदत्तों का विश्लेषण करने हेतु निम्न सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया जायेगा।

- मध्यमान
- प्रामाणिक विचलन
- टी॰ टेस्ट
- एनोवा

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. अमेरिकन म्यूजिक थेरेपी एशोसिएशन, (2014).http://www.musictherapy.org

2. अंशुमति., (2016), ''इम्पैक्ट ऑफ मल्टीमीडिया पैकेज इन म्यूज़िक ऑन द अचीवमेंट्स ऑफ सीनियन सेकेण्डरी स्कूल स्टूडेंट्स ऑफ म्यूजिक ऑफ पंजाब'' विषय पर अध्ययन।

3. कैम्प,ए.ई. (1996), द म्यूजिकल टेम्परामेंट : साइकोलॉजी एण्ड पर्सनलाटी ऑफ म्यूजिसिअन्स, न्यूयॉर्क : आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।

4. गर्ग, लक्ष्मी. नारायण., (1998), संगीत विशारद, संगीत कार्यालय, हाथरस।

5. गुप्ता, एस.पी., गुप्ता, अलका., (2013), व्यवहारपरक विज्ञानो में सांख्यिकीय विधियाँः शारदा पुस्तक भवन इलाहाबाद।

6. गैरेट, एस.ई., (1981), सटेटिसटिक्स इन साइकोलॉजी एण्ड एजूकेशन बम्बईः वकील्स।

7. टी. वायग्राम, गोल्ड., (2005), ''द इफैक्ट ऑफ म्यूजिक थेरेपी फॉर ऑटिस्टिक स्पेक्ट्रम डिसआर्डर'' विषय पर अध्ययन।

8. डी क्रूज़, नताशा (2007), द इफैक्ट ऑफ म्यूज़िक एण्ड डांस ऑन चिल्ड्रेन विद अटेन्शन डेफिसिट हाइपरएक्टविटी डिसआर्डर : यूनिवर्सिटी ऑफ पुणे।

9. थकान (2018मई28), ।विकीपीडिया। https://hi.wikipedia.org/w/index.A8&oldid=3810072 से अभिगमन 04:39, अक्टूबर 26, 2018 को।

10 . दास, ज्योति एण्ड शर्मा, लवली (2006), थेरेप्यूटिक इफैक्ट्स ऑफ म्यूज़िक कॉनफेरेन्श प्रोसेडिंग्स आफ द फर्स्ट इंटरनेशनल कॉनफेरेन्श, नाडा सेन्टर फॉर म्यूज़िक थेरेपी सेमिनार इन चेन्नई, इण्डिया।

11. देहखोरा, फरनाज़ (2018), द इफैक्ट ऑफ म्यूज़िक थेरेपी ऑन एनजाइटी पेन फटिंग स्लीप एण्ड इफैक्ट इन ऑनटोलॉजी इन पेशेन्ट, डिपार्टमेण्ट ऑफ साइकोलॉजी; पंजाब यूनिवर्सिटी।

12. प्यारी, प्रीतम., (1998), रागों के समय सिद्धान्त का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण पी.एच.डी. शोध, डी.ई. आई, आगरा।

13 ब्रह्मा, रानाप्रताप (2015), ए स्टडी ऑु द इफैक्ट ऑफ बैकग्राउण्ड म्यूजिक ऑन द अफैक्टिव कम्पोनेण्ट ऑफ एटीट्यूड फारमेशनः गोहारी यूनिवर्सिटी।

14. भटनागर, आर.पी., (1995), शिक्षा अनुसंधान विधि एवं विश्लेषणः लायल बुक डिपो मेरठ।

15. लैंडक्वीस्ट., एंडरसन., विडिंग., (2009), ''बिब्रोएकोस्टिक म्यूज़िक इज एन इफेक्टिव ट्रीटमेंट फॉर इंडिविजुअल विद डेवलॉपमेंटल डिसआर्डर एण्ड चेलेंजिंग विहेविअर'' विषय पर अध्ययन।

16. व्यावहारकर, रश्मि यतीन (2011), द इम्पैक्ट ऑफ म्यूज़िक ऑन क्रिएटिव इन आर्ट एण्ड लैंगग्वज एक्टीविटिज ऑफ डिसएडवान्टज चिल्ड्रेन : एस एन डी टी वूमेन्श यूनिवर्सिटी।

17 विग्राम, टी. (2004), इम्प्रोविजेशन : मेथेड्स एण्ड टेक्नीक्स फॉर म्यूज़िक थेरेपी क्लीनीसिअन्स, एजूकेटर्स एण्ड स्टूडेन्स न्यूयार्क : जेसिका किंग्सले पब्लिशर्स।

18. शर्मा, मनु., (2012), ''इफेक्ट ऑफ म्यूज़िक एनरिचमेंट प्रोग्राम ऑन ऐकेडेमिक अचीव्मेंट एडजस्टमेंट एवं लेवेल ऑफ कोंसियेसनेस ऑफ मेण्टली चैलेज्ड चिल्ड्रेन'' विषय पर अध्ययन।

19. श्रीवास्तव, हरिशचन्द्र, (2003), राग परिचय भाग तीन : संगीत सदन प्रकाशन इलाहाबाद, पृष्ठ 233–235।

20 स्नेही, शिखा, सारस्वत, आकांक्षा (2014), यू जी सी नेट/जे आर एफ/स्लेट, संगीत : अरिहन्त पब्लिकेशन्स (इण्डिया) लिमिटेड मेरठ : पृष्ठ 25